

# HY 宏遠112年2月菜單 光榮國小



※由於光榮國小自立廚房工程整修，2、3月餐食將由宏遠中央廚房供應，2月菜單為符合宏遠中央廚房生產流程故作菜單修正，造成不便，盡請見諒！

◎營養師：蔣孟芸 ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198  
 \*本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用。  
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 量(份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產類 (份)	熱量(千 卡)
13	一	小米飯	香酥虱目魚排X1	蘿蔔麵輪	雲耳鮮瓜	履歷 蔬菜	高麗菇湯	水果	5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
			虱目魚排-炸	白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪-煮	大黃瓜+木耳-煮		高麗菜+金針菇+雞骨						
14	二	燕麥飯	洋芋炒蛋	時瓜竹腸	碧綠花椰	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果+乳 品+豆漿 (補1月)	5.8	2.6	2.2	2.4	764
			洋芋+蛋-炒	扁蒲+竹腸-煮	花椰+紅蘿蔔-炒		紅蘿蔔+白蘿蔔						
15	三	白飯	咖哩豬	照燒凍腐雞	鮮炒三色	履歷 蔬菜	赤肉羹		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
			豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	冬瓜+凍腐+雞肉-煮	豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒		豬肉+金針菇+脆筍+蛋						
16	四	五穀飯	三杯雞	莎莎干丁	紅片白菜	履歷 蔬菜	蛋花湯	豆漿	5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
			雞肉+脆筍+九層塔-煮	番茄+三色豆+豆干+豬肉-煮	白菜+紅蘿蔔+油片-煮		海芽+蛋						
17	五	紅藜飯	無錫排骨	關東煮	香炒長豆	履歷 蔬菜	豆腐湯		5.6	2.4	2.5	2.3	738
			豬肉+地瓜-煮	白蘿蔔+杏鮑菇+米血糕-煮	長豆+脆筍+木耳-炒		豆腐+大白菜						
18	六	胚芽飯	烤肉醬雞球	香蔥雞絲豆芽	針菇鮮瓜	履歷 蔬菜	羅宋湯	水果	5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
			雞肉+結頭菜+紅椒+黃椒-煮	豆芽+雞絲+紅蔥頭+紅蘿蔔-煮	青木瓜+金針菇-煮		高麗菜+番茄+排骨						
20	一	薏仁飯	沙茶肉片	甜麵干片	海帶彩絲	履歷 蔬菜	巧達濃湯	水果	5.4	2.6	2.2	2.4	736
			豬肉+蔬菜-煮	豆干+蔬菜-煮	蔬菜+海帶-煮		洋芋+蔬菜						
21	二	五穀飯	糖醋魚	南瓜豆腐	清炒脆筍	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯	水果 +乳品	5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
			魚肉+蔬菜-煮	豆腐+蔬菜-煮	筍+蔬菜-炒		瓜果+雞骨						
22	三	白飯	豆豉燒肉	香鬆豆薯	菇炒高麗	履歷 蔬菜	味噌湯		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
			豬肉+蔬菜-煮	豆薯+豬肉+蔬菜+香鬆-煮	高麗+菇-炒		海芽+蔬菜						
23	四	燕麥飯	春川炒雞	白菜肉羹	蒜香雙花	履歷 蔬菜	酸辣湯	豆漿	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
			雞肉+蔬菜-煮	白菜+肉羹+蔬菜-煮	花椰+蔬菜+蒜-煮		豆腐+蔬菜+蛋						
24	五	糙米飯	什錦海鮮排X1	香芋肉茸	韓式黃芽	履歷 蔬菜	筍仔湯	豆漿	5.7	2.4	2.6	2.8	770
			海鮮排-炸	洋芋+豬肉+蔬菜-煮	豆芽+海芽-煮		筍+蔬菜						

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品